



Fundada em 1987

# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## COMUNICADO OFICIAL N.º 14 2018/2019

**Prova:** Quilómetro Jovem Distrital  
**Data:** 13 de abril de 2019 (Sábado)  
**Local:** Estádio Municipal de Arcos de Valdevez  
**Organização:** Associação de Atletismo de Viana do Castelo  
**Apoio:** Câmara Municipal de Arcos de Valdevez  
**Diretor de Competição:** José Augusto Meixedo  
**Delegado Técnico:** Rui Costa

Início da Prova	Prova	Escalaão					Sexo	Observações
		Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		06/07	04/05	02/03	00/01	99...		
15:00	Quádruplo Salto		●				F/M	Ex:E+E+D+D (balanço máx:25m) Tábua 9 ou 10m - Prova Extra
15:00	Vara		●				F/M	Prova Extra
15:00	Vara				●		F	Prova Extra
15:00	100m			●	●	●	F	Séries - Prova Extra
15:10	100m			●	●	●	M	Séries - Prova Extra
15:20	1000m	●					F	Quilómetro Jovem Regional
15:30	1000m	●					M	Quilómetro Jovem Regional
15:40	1000m		●				F	Quilómetro Jovem Regional
15:50	1000m		●				M	Quilómetro Jovem Regional
16:00	Comprimento			●	●	●	F/M	Tábua 3m - Prova Extra
16:00	Peso	●	●	●	●	●	F/M	Prova Extra
16:00	1000m			●			F	Quilómetro Jovem Regional
16:10	1000m			●			M	Quilómetro Jovem Regional
16:20	250m Barreiras		●				F	(0.76) Séries - Prova Extra
16:30	250m Barreiras		●				M	(0.76) Séries - Prova Extra
16:40	300m Barreiras			●			F	(0.76) Séries - Prova Extra
16:50	300m Barreiras			●			M	(0.84) Séries - Prova Extra
17:00	1500m				●	●	F	Séries - Prova Extra
17:15	1500m				●	●	M	Séries - Prova Extra

### Regulamento do Quilómetro Jovem:

1. Neste Quilómetro Jovem haverá classificação individual por escalaão e género, e medalhas para os três primeiros classificados, dos escalaões de Infantis, Iniciados e Juvenis.
2. Haverá igualmente classificação coletiva encontrada somando os tempos do atleta melhor classificado de cada clube ou escola, em cada categoria (Infantis, Iniciados e Juvenis). Em primeiro lugar classificam-se as equipas que classificarem 6 atletas; depois as de 5, etc...
3. Esta prova será um dos elementos a ter em conta na seleção que será constituída por seis atletas (2 Juvenis e 1 Iniciado, em cada um dos géneros, sendo que nos Juvenis um terá de ser do 1º ano do escalaão e outro do 2º ano) que irá disputar o Quilómetro Nacional Jovem.

### Regulamento para as restantes provas

1. Os atletas apenas poderão participar no máximo em duas provas.

Viana do Castelo, 02 de abril de 2019

O Diretor Técnico Regional

  
(Prof. Rui Costa)